

Sommaire

- La rentrée
- Échauffements
- Récits et Interviews
- Agenda et repère
- Quizz

Le nouveau nouveau bureau d'Imagine



Jean-Luc



Aurore



Frédéric



Claire



Eric



Nathalie



Florence



Laurence



Patrick



Aurélien



Bruno



Alain



Pierre



Maryse



Patrice



Florent

Conception graphique :
Florent PETIT

Directeur de la publication : Florence Guerro

Club Imagine

Le Nautil

Route départementale 21

77340 Pontault Combault

Coordonnées : 01.64.40.51.46

Email : imagine@club.ffme.fr

Site : imagine-escalade.fr

Bonjour et bienvenue à tous ceux qui ont rejoint notre club afin d'y partager notre passion.

Comme vous avez pu le remarquer le début de la saison ne s'est pas effectué sereinement. Et nous vous remercions pour votre soutien dans notre volonté de faire partager à tous, notre projet sportif qui motive et anime avec énergie Imagine.

Après beaucoup de discussions, nous avons pu enfin démarrer cette saison 2006/2007.

Tout d'abord il faut vous présenter le nouveau bureau qui a été réorganisé cette année en 7 commissions :

- L'organisation du tableau des référents :
Aurore et Patrice en gèrent le planning.

- Communication : (site web, journal, info aux adhérents, etc....) Laurence, Florent

- Bibliothèque : Bruno

- Matériel (prêt, entretien, suivi...) : Patrick, Fred, Aurélien, Jean-Luc et Eric

- Coordination des activités des jeunes :
Alain, Maryse, Laurence et Aurélien

- Sorties extérieures adultes : Pierre, Aurore aidée de Christophe, Fred et Frédéric.

- Convivialité : Florence et Claire

Nathalie est restée notre trésorière.

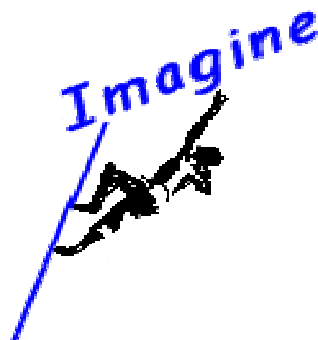
Maryse notre secrétaire aidée par Alain

Notre vice-Président est Pierre Pucheu
Et enfin notre Présidente Florence Guerro.

Cette saison, le club envisage de faire aussi bien que l'an dernier à tous les niveaux et même mieux, si possible.

Pour la Toussaint, l'organisation d'un regroupement aux calanques de Cassis vous a donné déjà un avant goût de cette saison. Si le temps le permet nous pourrons aussi profiter des sorties le dimanche à Fontainebleau (Bleau) ou week-end falaise suivant le planning préparé par Pierre et Aurore et cela environ tous les 15 jours. Penser à vérifier si vous le pouvez, la veille sur le forum si le temps semble incertain.

Enfin n'hésitez pas à vous manifester auprès des membres du bureau pour toute information ou si vous avez des propositions de sorties. Nous vous encourageons à être des « imaginactifs » !!!



Sécurité: Pourquoi s'échauffer??

Romuald a dû déjà aborder le sujet avec vous lors d'une séance, mais je pense qu'il est important d'insister et d'inciter à l'échauffement avant de grimper. Dans n'importe quel sport, même les moins « dynamiques » (ex. le tir sportif), une préparation physique, voir mentale est nécessaire avant de réaliser un effort ou une performance.

L'escalade est un sport assez complet qui stimule différents muscles et sollicite beaucoup d'articulations. Afin de prévenir certains désagréments tels des déchirures musculaires, elongations, il ne faut pas négliger l'échauffement des épaules, des doigts, des poignets, du cou, des hanches et chevilles (cette liste étant non exhaustive). Non seulement vous diminuerez grandement le risque d'une blessure mais surtout vous grimpez plus facilement et plus longtemps.

De même il sera préférable de ne pas grimper si vous sentez une douleur au niveau des bras ou doigts vous faisant penser à une tendinite ou si vous avez un gros coup de fatigue ceci pour votre sécurité lorsque vous grimper et afin d'être le plus vigilant possible lors l'assurance.

Voici quelques conseils:

L'échauffement se décompose en deux parties :
générale puis spécifique.

Principes d'échauffement :

- sur le plan physiologique, l'échauffement a pour but d'activer les systèmes cardio-pulmonaire et vasculaire, avec pour conséquence l'augmentation des échanges gazeux au niveau pulmonaire et une meilleure perfusion musculaire.

- au niveau des muscles, il induit une élévation de la température et les prépare à l'effort, c'est-à-dire à produire plus d'énergie, l'augmentation de la température ayant un effet de lubrification au niveau musculaire, mais aussi articulaire. Cela permet de réduire le risque de blessure ou de traumatisme (elongation, tendinite...).

- sur le plan nerveux, l'échauffement permet d'améliorer le rendement musculaire (augmentation de l'excitabilité et de la vitesse de contraction), et l'efficacité des mouvements par l'affinement des sensations proprioceptives et de la coordination.

L'échauffement se décompose en deux parties : générale puis spécifique.

L'échauffement général :

Sa fonction première est de faire augmenter la température corporelle et d'activer les systèmes végétatifs. Pour y parvenir, la façon la plus efficace est de mobiliser un nombre important de masses musculaires, ce que vous ferez en courant ou en sautant à la corde pendant une dizaine de minutes. Vous pouvez ensuite envisager une seconde étape, consistant à mobiliser les différentes régions du corps, depuis les zones axiales (tête, épaules, dos, bassin), vers les extrémités (mains, avant-bras, cuisses, jambes, pieds). Enfin, des étirements légers, non prolongés, finiront de "déliver" vos articulations. Au total, la durée de l'échauffement général devrait se situer autour de trente minutes.

L'échauffement spécifique :

Dans cette partie, d'une durée équivalente à la précédente, votre objectif est de vous rapprocher progressivement du type d'effort que vous allez réaliser. Cela va consister à réaliser des mouvements d'abord simples, puis de plus en plus complexes, à mobiliser progressivement les groupes musculaires les plus sollicités, jusqu'à atteindre des amplitudes de mouvements, des niveaux d'intensité, des types de contraction identiques à ceux que vous allez effectuer durant la séance.

Voici quelques "standards" que vous pouvez utiliser :

- sur des grosses prises, suspensions sur deux bras, pleine main, puis en bi, « tridigts », même chose sur un bras.

- demi tractions basses (jusqu'à 90°) et hautes (de 90° à la fermeture complète), puis complètes.

- blocages à deux bras, à des angles différents.

- abdominaux (pédalettes, remontées de genoux, gainage...).

- sur pan : suspensions allégées (talons au sol) sur différentes prises, en partant de grosses prises et en allant vers des préhensions plus petites et variées (arquées, semi arquées, pinces, trous...).

- montées de 3 à 10 mouvements sur des grosses prises.

- pas de blocs de plus en plus intenses, pour finir d'échauffer les doigts.

- faire des voies de difficulté faible, puis monter progressivement en intensité.

Les règles d'or de l'échauffement :

- Augmentez progressivement l'intensité des exercices.

- Si vous êtes fatigué au démarrage de la séance, débutez l'échauffement à des intensités plus faibles que d'habitude, et prolongez-le.

- Pensez à vous hydrater régulièrement dès le début de l'échauffement, puis durant toute la séance, ainsi qu'à vous alimenter, (fruits secs, barres de céréales) pour limiter les risques de coup de pompe en fin de séance.

A. Fittes

CARTE D'IDENTE D'IMAGINE

Imagine a maintenant 4 ans et demi. Sa création remonte à Avril 2002. A l'époque, l'espace escalade du Nautil existait ... sur des plans et dans les esprits de quelques uns. A la première assemblée générale en septembre 2004, une quinzaine de présents. Aujourd'hui, Imagine c'est presque 300 adhérents, dont la moitié de mineurs qui ne peuvent venir qu'encadrés par des entraîneurs. Cette proportion, moitié jeunes moitié adultes, a toujours été presque parfaite : sur 28 adhérents la première année, il y avait 14 jeunes et 14 adultes.

Aujourd'hui, sur 270 adhérents (au 13 octobre, jour de rédaction de cette brève) il y a 139 jeunes et 131 adultes, 113 femmes et 157 hommes, L'équilibre est presque total chez les jeunes, avec 64 jeunes filles et 75 garçons, alors que chez les adultes il y a 49 femmes et 82 hommes.

Les Seine et Marnais sont très majoritaires, avec 231 adhérents. Les autres viennent du Val de Marne (22), de Seine Saint Denis (9) ou de l'Essonne (6).

Parmi les habitants du 77, 112 adhérents habitent Pontault-Combault ou Roissy en Brie.

Quelques chiffres du club:

Imagine compte après 4ans d'existence environ 300 adhérents et suit la politique sportive de la FFME au travers de son slogan : « Permettre à chacun, ensemble, de s'élever vers son propre sommet ».

C'est aussi en 2006:

- Le **25ème** club national
- Le **28ème** club au classement National Dame
- Le **38ème** club au classement National Homme

Quelques compétitions comptant pour le classement national - Saison 2007		
Date	Compétition	Lieu
26 nov. 2006	Championnat départemental espoirs des Yvelines	VILLENES SUR SEINE
26 nov. 2006	Champ. Dép. junior/senior du Val de Marne	VINCENNES
03 déc.2006	Champ. Dép. minime/cadet de Seine st Denis	TREMBLAY EN FRANCE
09 déc.2006	Champ. Dép. junior/senior Seine et Marne	DAMMARIE LES LYS
10 déc.2006	Champ. Dép. sénior Essonne et Yvelines+junior Essonne	MASSY
17 déc. 2006	Champ. Dép. minime/cadet de la Seine et Marne	FONTAINEBLEAU
17 déc. 2006	Champ. Dép. minime/cadet de l'Essonne	VERRIERES LE BUISSON
28 janvier 2007	Champ. régional junior/senior Ile de France	BOULOGNE (92)
11 fév. 2007	Champ. régional minimes/cadets Ile de France	NEUILLY/MARNE (93)
24-25 mars 2007	Champ. Inter régional B senior.	WAMBRECHIES (LILLE)
31mars et 1avr. 2007	Champ. Inter régional B espoir	MASSY (91)
6 et 7 avril 2007	Championnat de France seniors	ECHIROLLES (38)
7 et 8 juillet 2008	Championnat de France espoirs	CHAMONIX (74)

PRET DE MATERIEL

Pour les adhérents qui participent aux sorties du club en site naturel, les cordes, dégaines et casques sont mis à disposition. Quelques précisions pour simplifier la tâche des ceux qui gèrent ce matériel.

Après chaque sortie, il est impératif :

- de nettoyer** les sacs de protection ainsi que les cordes avant de les rapporter . Si le sac est sale, un petit passage en machine programme synthétique lui redonnera sa couleur d'origine.
- de rapporter rapidement** le matériel. Le premier mercredi après la sortie, c'est le plus simple
- de vérifier** le matériel : dans chaque sac à corde, il y aussi 12 dégaines. Elles doivent être recomptées et vérifier au retour : sangles en état et doigt fonctionnant correctement. Par contre, il n'y a pas de dégainé avec les cordes de rappel. Si vous avez emprunté une de chaque, pensez à remettre les dégaines dans le bon sac.
- de signaler tout problème éventuel** : doigt de dégaines se refermant mal, chute de dégainé au sol de hauteur importante, vol important, bout de corde à recouper, etc....

Bibliothèque : Vous pouvez emprunter et rendre les topos et les guides de la bibliothèque le mercredi soir. Demandez à Bruno. (vous pouvez consulter la liste sur le site).

VESTIAIRES :

Nous avons constaté que de nombreux jeunes utilisent les vestiaires, mais ne ferment pas leur placard.

Nous attirons votre attention sur le fait que les vestiaires ne peuvent être surveillés.

Alors pour éviter les déboires, une pièce de 50 centimes à glisser dans la poche et qui est récupérée à la fin du cours permet de fermer les placards à clé.

Imagine: la Toussaint – Les Calanques – 30°!



Les Calanques : Premières !!



Première sortie Imagine , première voie en falaise et en tête s'il vous plait ! (merci Alain pour les cours de manip) , et surtout première grande voie : Saphir .

Un régal ; départ en flèche avec Alain aux manips et reportage photo , Maryse au portage et moi en touriste pour les sensations fortes . 5 longueurs , des restanques avec vue imprenable sur la calanque d'En Vau : GRANDIOSE !! j'en fait encore « ma cagole* » !!!

Merci à tous de m'avoir fait partager les joies de l'escalade et l'ambiance Imagine et au fait quand est ce qu'on repart ?!

Sophie

* voir le quizz



Été 2006:Regroupement aux Vigneaux



Elle est pas belle la vie, Maryse !!

Avec Imagine, on ne fait pas que de l'escalade !

Récit d'une belle aventure :

"Karine, pour ton départ à Briançon, on va t'offrir ta première course en montagne ! Tu choisis le sommet !"

C'est décidé, ce sera Roche Faurio en face de la célèbre barre des Ecrins !

Un cadeau qui va rester ...

Les cuisses se souviennent plusieurs jours de l'ascension, les épaules et les reins, que, peut-être, le sac à dos était un peu lourd. Et la tête ?

Elle gardera longtemps en mémoire cette nuit en refuge courte et animée où Patricia, armée de sa frontale, n'a pas voulu dormir sans savoir la fin de je ne sais quelle hypothèse sur l'évolution de l'australopithèque

et a partagé son enthousiasme avec tout le dortoir ...Bonjour, la discrétion et l'image de marque du club !! le départ à la frontale, le franchissement des crevasses du glacier Blanc, ce couloir de neige si pentu ("

Michel, tu es sûr que ça paraît toujours plus raide de loin ????)que nous avons vaincu grâce à nos crampons et à l'expérience des montagnards

(MERCI Marie-Anne !!) et surtout le spectacle grandiose à l'arrivée !! Indescriptible!!

Quand je vous disais que c'est la plus belle région du monde !!

Sacré Papé, c'était une rudement bonne idée !

Karine, ancienne adhérente mais toujours Imaginative dans le coeur



P.S. : Michel, vous pouvez le trouver au pied des voies du dévers. Si vous le suivez, c'est à vos risques et périls... Mais vous pouvez lui faire confiance : il vous ramène entier avec plein de choses à raconter !

Le Papé, c'est Alain reconnaissable à son chapeau lors des stages Imagine : Monsieur Météo, Monsieur l'expérience, Monsieur La Bonne Intuition ... La sagesse, quoi !!

Nos Jeunes grimpeurs en herbe

Ca se passe tous les mercredis, au cours de 11 heures à la salle d'escalade du Nautil, avec des enfants très sympathiques, encadrés par Sébastien et Claire.

La question du jour était: Comment avez-vous décidé de faire de l'escalade?



Pour certain, pas de doute, la vocation était déjà là depuis longtemps...

Baptiste: Chez mon papy et ma mamie déjà, je n'arrêtais pas de monter sur la rampe de l'escalier: tout le monde me traitait de singe. Alors, mes parents m'ont inscrit.

Florian: Au début, j'arrêtais pas d'escalader les murs de l'école, parce qu'il y a des pierres qui dépassent, mais les maîtresses ne voulaient pas. Grâce à Hugues, j'ai su qu'on pouvait faire de l'escalade. Maintenant, j'escalade plus les murs de l'école, mais encore l'arbre de mes grand-parents.

Emma: Moi, je n'arrêtais pas d'escalader mon lit en hauteur!

Aurore: Emma, c'est ma copine! Elle a commencé à faire de l'escalade, l'année dernière, tous les jeudis. Ca m'a donné envie, parce que moi aussi, j'adorais grimper sur mon lit surélevé...

Olivier: Depuis assez longtemps, je grimpe partout, et quand j'ai découvert l'escalade, ça m'a encore plus donné envie de grimper!

Certains parlent de dépasser un cap...

Hugues: J'avais un cauchemar, c'était de tomber dans un gouffre. Je ne voulais plus avoir cette peur du vide. En plus, je vais assez souvent à Fontainebleau avec mes parents, et à force, j'ai eu envie de m'inscrire.

L'influence de la famille est importante...

Océane, c'est sa maman qui lui en a parlé. J'aime grimper, mais parfois, ça fait peur: quand tu grimpes et que tu regardes en bas, ça donne un peu le vertige...

Pour Manon, c'est son frère, Maxime, qui lui avait dit que c'était bien. Elle ne le croyait pas, mais quand elle

est allée à Fontainebleau, elle a essayé et a découvert qu'elle aimait l'escalade.

Pour Thibaut, c'est la même chose: Sa sœur Alexandra en faisait l'année dernière, et il s'est inscrit.

Pour Aymeric, c'est la faute à sa maman! Ma mère fait de l'escalade et j'en faisais le dimanche avec elle; Je suis même allé à Fontainebleau pour m'entraîner avec des copains.

J'ai demandé à ma mère si elle voulait bien m'inscrire, et elle m'a répondu: « Quand tu auras 7 ans! »

J'ai eu 7 ans et j'adore l'escalade!

Pour Louis, même refrain: Chez moi, toute la famille fait de l'escalade, mes deux sœurs et même mon père et ma mère. J'étais toujours obligé de les accompagner quand il y avait des sorties. Comme quand j'étais petit j'avais beaucoup le vertige, je me suis inscrit au judo pendant deux ans, puis j'ai eu envie d'essayer les cours d'escalade. J'adore ça! Bien mieux que le solfège...

Julie et Yorann, le sport, ils adorent:

Julie: Je faisais déjà de la gymnastique, et comme je réussissais très bien, j'ai voulu essayer l'escalade.

Yorann: Au début, ma mère m'a inscrit au multiple, et quand j'ai su que y'avait un club d'escalade, et qu'il y avait encore de la place, j'y suis allé.

Ce que j'aime le plus, c'est avoir le vertige.

Nolwenn: C'est ma première année. Avant, je faisais de la natation, mais je n'avais plus envie d'y aller.

Interview réalisé par Claire



Jeu des Calanques

Les regroupements d'Imagine, c'est l'occasion de grimper... Mais pour ne pas grimper idiot, chaque soir à l'apéro, un groupe d'imaginactifs proposait un quizz « Imaginé » sur un mot local qu'il avait déniché...

A vous de jouer!!!

A Restanque

- 1) Succession de terrasses destinées à la culture des oliviers
- 2) Petit cabanon en fond de calanque où il est de bon ton de siroter un pastis à l'ombre des canisses
- 3) (être en restanque) expression marseillaise pour désigner les grimpeurs qui prennent un repos en milieu de voie
- 4) Prise plate caractéristique des calanques
- 5) Petit cabanon de chasseurs, généralement situé dans la garrigue, servant à l'affût pour la chasse aux sangliers (contraction de « rester en planque »)

B Cagole

- 1) Expression marseillaise populaire
- 2) Désigne une femme ou fille parlant haut et affichant des manières et des tournures voyantes
- 3) Cagoule pointue et couvrant le visage des pénitents pendant les processions religieuses. Conçues pour protéger l'anonymat des généreux donateurs de l'Église.
- 4) Une bourde. Se dit du gardien de but de l'OM quand il commet une erreur monumentale: « Barthes nous a fait une grosse cagole »
- 5) Cabane derrière les mas provençaux abritant les lieux d'aisance
- 6) Rigoles aménagées au milieu des rues des villages situés sur les coteaux. Elles servaient à recueillir les eaux pluviales. C'était également les tout à l'égout.

C'est bientôt Noël !!! Pensez aux cadeaux...

Imagine vous permet d'acheter votre matériel à moindre prix:

- A Décathlon Pontault-Combault (-10% sur présentation de votre licence) (Du lundi au vendredi 9H30 20H00, le samedi 9H00 20H00, tous les jours sans interruptions. Ouverture des Dimanches 10,17 et 24 décembre 2006)
- A la Maison du grimpeur (24 rue Jean-Baptiste Pigalle - 75009 Paris Ouvert du mardi au vendredi de 10 h. à 14 h. et de 15 h. à 19h30. Le samedi de 9h30 à 19h30 sans interruption) (-10% sur présentation de votre licence)
- Au Vieux Campeur (48 rue des Écoles - 75005 Paris Ouvert du lundi au vendredi de 11 h. à 19 h30. Et le samedi de 10h à 19h30 sans interruption) (15% sur tout le magasin sauf la librairie) sous forme de bons d'achats (mode d'emploi : remplir une demande disponible auprès des encadrants pour les enfants* ou de Maryse pour les adultes avec votre chèque à l'ordre d'Imagine et glissez les dans la boîte aux lettres. Vos bons d'achats vous seront remis la semaine suivante)
- Il reste toujours des tee-shirts Imagine à vendre au prix de 10€ (adressez-vous à un membre du bureau).



Toute l'équipe d'Imagine vous souhaite de joyeuses fêtes de fin d'années!!!
Pour la nouvelle année, passez sur le forum !!



Solution quizz: A:1; B:2